

6 A 8 MESES

Cereales

- **Ofrezca cereal con una cuchara.**
A medida que el bebé se acostumbra al cereal, puede prepararlo más espeso. En pocas semanas, el bebé probablemente comerá 1 a 4 cucharadas una o dos veces al día. A los 8 meses, el bebé probablemente comerá 4 a 8 cucharadas dos veces al día.

Vegetales

- **Empiece con vegetales simples, cocidos.**
Ofrezca puré de zanahorias, espinaca, calabaza, chícharos o ejotes. Ofrezca un vegetal diferente cada vez para asegurarse que le caiga bien al bebé. Ofrezca una mezcla de vegetales cuando el bebé sea mayor.
- **Generalmente, el bebé comerá 2 a 4 cucharadas dos veces al día.**

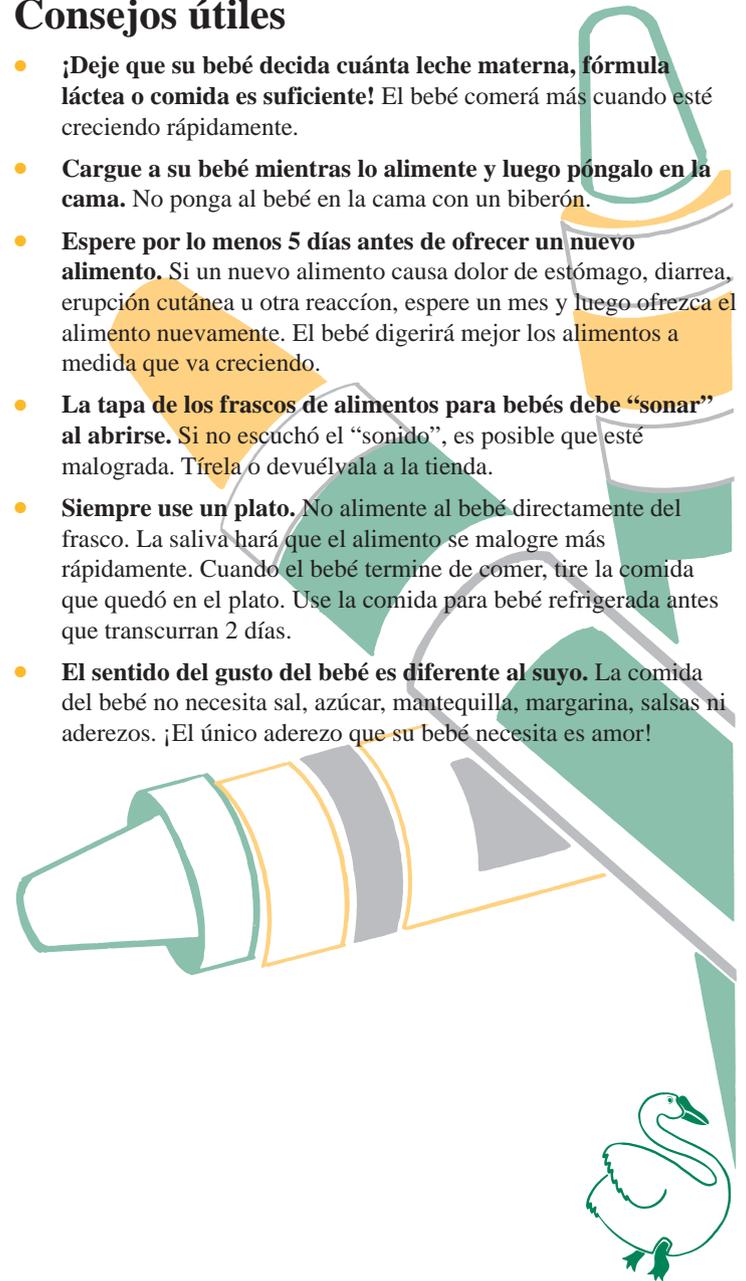
Frutas

- **Ofrezca fruta sola.**
Ofrezca al bebé duraznos, peras o albaricoques cocidos y en puré, plátano machacado o puré de manzana. Los “postres” de fruta o la fruta con azúcar tienen demasiada azúcar y no tienen suficiente fruta.
- **Ofrezca una fruta cada vez para asegurarse de que le caiga bien al bebé.**
- **Generalmente, el bebé comerá 2 a 4 cucharadas dos veces al día.**
- **Puede ofrecer al bebé 2 a 4 onzas de jugo en taza.**



Consejos útiles

- **¡Deje que su bebé decida cuánta leche materna, fórmula láctea o comida es suficiente!** El bebé comerá más cuando esté creciendo rápidamente.
- **Cargue a su bebé mientras lo alimente y luego póngalo en la cama.** No ponga al bebé en la cama con un biberón.
- **Espere por lo menos 5 días antes de ofrecer un nuevo alimento.** Si un nuevo alimento causa dolor de estómago, diarrea, erupción cutánea u otra reacción, espere un mes y luego ofrezca el alimento nuevamente. El bebé digerirá mejor los alimentos a medida que va creciendo.
- **La tapa de los frascos de alimentos para bebés debe “sonar” al abrirse.** Si no escuchó el “sonido”, es posible que esté malograda. Tírela o devuélvala a la tienda.
- **Siempre use un plato.** No alimente al bebé directamente del frasco. La saliva hará que el alimento se malogre más rápidamente. Cuando el bebé termine de comer, tire la comida que quedó en el plato. Use la comida para bebé refrigerada antes que transcurran 2 días.
- **El sentido del gusto del bebé es diferente al suyo.** La comida del bebé no necesita sal, azúcar, mantequilla, margarina, salsas ni aderezos. ¡El único aderezo que su bebé necesita es amor!



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.